

# Навыки профессиональной и личной эффективности

Н.В. Лукьянченко  
Е.О. Пятаков

## **Школа оптимизма,** или Как найти заряд позитивной энергии внутри себя



2014, Москва  
Педагогический университет  
«Первое сентября»

---

Наталья Владимировна Лукьянченко  
Евгений Олегович Пятаков

**Школа оптимизма,**  
или Как найти заряд позитивной энергии  
внутри себя

Педагогический университет  
«Первое сентября», 2014. — 48 с.

*Учебно-методическое пособие*

*Редактор* В.П. Арсланьян

*Корректор* О.Е. Русакова

*Обложка* И. Лукьянов

*Иллюстрации* фотобанк shutterstock

*Компьютерная верстка* Н.П. Чернявской

Подписано в печать 20.02.2014

Формат 60 × 90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура Charter, Helios

Печ. л. 3,0

Тираж 1000. Заказ №

Педагогический университет «Первое сентября»,

ул. Киевская, 24, Москва, 121165

<http://edu.1september.ru>

© Н.В. Лукьянченко, 2014

© Е.О. Пятаков, 2014

© Педагогический университет «Первое сентября», 2014

## Зачем нужен оптимизм

Профессия педагога несёт в себе благородную миссию. И она не сводится лишь к тому, чтобы передать выработанный человечеством опыт молодому поколению. Неоценим вклад педагогов в будущее общества и каждого ребёнка. Цена этого вклада – сложный каждодневный труд. Должность у педагога одна, но в ее рамках приходится иметь дело с целым веером самых разнообразных задач и общаться с очень непохожими людьми. К тому же деятельность педагога – одна из самых открытых для общественной оценки. Многогранна ответственность, которую он несёт. Она сродни пирогу со множеством слоёв и начинок: от обеспечения сохранности оборудования класса до тонких нюансов переживаний неопытных юных душ. Скучать, как говорят, не приходится. Специалисты считают, что педагогическая деятельность сопряжена с высоким уровнем психоэмоционального напряжения, или, иными словами, стресса. Она отнимает много душевных и физических сил – даже в тех счастливых случаях, когда работа по-настоящему интересна, а общение с детьми доставляет истинное удовлетворение.

### **Как сделать, чтобы сил хватало?**

Конечно, есть множество способов самовосстановления. Тут и известные всем рекомендации, и свои собственные рецептики: посмеяться от души в весёлой дружеской компании, пообщаться с природой – в трудовом порыве на даче, освоить новое хобби, заняться спортом, медитацией, понежить себя SPA-процедурами и т.д.

Все эти средства по-своему хороши, особенно когда мы хотим просто «подкачать» наш тонус или слегка «подлатать дыры» через которые из нас утекает энергия.

Наряду с этим мы предлагаем освоить иной подход, который позволит, во-первых, прекратить непродуктивные утечки сил там, где они есть сейчас, а во-вторых, активизировать источники энергии и вдохновения, которые дремлют в каждом человеке. Мы покажем – ни много ни мало – как стать оптимистом. И продемонстрируем то, что вы в результате получите.

Впрочем, легкого эффекта не обещаем. Ведь многим из читателей придется преодолевать внутренние барьеры. Вроде таких: «Всё это хорошо, но не для меня. У меня особая ситуация» или «Повседневная действительность убедительно доказывает, что жизнь сама по себе – штука тяжелая и печальная. Проблема в ней, а не во мне».

Сразу заметим – речь пойдёт не об устаревших рецептах из области той же американской «поп-психологии». Вроде самовнушения и чтения «мантр»: «У меня всё хорошо!..». Вы получите только четкие рациональные инструкции к действию, обоснованные научными открытиями. При этом – элегантные в своей простоте.

В некотором роде мы напомним то, что вы и так знаете. То есть знали на интуитивном уровне с рождения. Только успели немного подзабыть.


### Вопрос «на засыпку»

Для начала давайте зададимся простым вопросом: если бы в период с полугода до пяти лет вы обладали бы сегодняшним «взрослым» складом ума, вы научились бы ходить и говорить?..

Иначе говоря, добились бы успехов в этих начинаниях, если бы точно также, как сейчас – напрягались при одной

мысли о возможной неудаче, избегали, где только могли, долгого рутинного труда, умели бы «логично и убедительно» обосновывать свое нежелание заниматься каким-то делом (даже если в глубине души оно вам нравится)?

Нет, нет и еще раз нет! Никогда. Чтобы убедиться в этом, просто взгляните на кроху, пытающегося делать первые шаги. На то, сколько сил он тратит, сколько раз его



**Принцип  
оптимизма:  
не фиксируйся  
на неудачах,  
вопреки им  
иди туда, куда  
ты хочешь.**

постигают неудачи и с каким трудом он достигает своих маленьких успехов – делает сегодня три шага вместо вчерашних двух. Но зато в пять лет он может делать то, что в год могло бы показаться фантастикой. Например, скакать на одной ноге или бегать, одновременно вращаясь вокруг своей оси.

Получается, что наш взрослый ум – такой правильный, рациональный, хорошо организованный – не во всём, к сожалению, повод для гордости. Нам есть чему поучиться у самих себя, бывших младенцами.

Есть ли какая-либо существенная польза от оптимизма? Научные данные свидетельствуют, что есть, и немалая.



Так, например, исследования показали, что:

- оптимисты живут значительно дольше, чем пессимисты;
- у оптимистичных людей обычно более благоприятные отношения с окружающими, в том числе с близкими людьми.

Важно отметить, что с жизненными проблемами сталкиваются все люди, и разница состоит лишь в том, как они реагируют на дурные события.

Как специальные исследования, так и простые наблюдения показывают, что богатство не гарантирует человеку здоровья и успеха. Состоятельные люди так же, как и представители других слоев населения, имеют множество проблем: неудачные браки и разбитые сердца, банкротства, преждевременные инфаркты, алкоголизм, самоубийства и т.п. [5]

Авторитетный специалист по проблеме пессимизма-оптимизма Мартин Селигман в своих исследованиях установил, что пессимисты в восемь раз чаще страдают депрессиями, хуже

учатся в школе, не блистают спортивными победами, плохо делают даже то, к чему у них есть способности. И даже, как было показано в специальном исследовании, практически гарантированно проигрывают выборные компании [10].

Так что «обращение в оптимисты» поможет вам:

- сохранить и приумножить здоровье;
- улучшить такие положительные показатели психоэмоционального состояния, как: независимость от сиюминутных обстоятельств, психологическую устойчивость, внутреннее спокойствие, энергичность, инициативность;
- повысить свои достижения;
- улучшить отношения с окружающими;
- реализовать свои способности в значительно большей мере, чем сейчас.

Не будем обещать, что новое состояние ума и души гарантированно повысит материальное благосостояние. Но оно наверняка сделает жизнь более насыщенной, интересной и осмысленной. А ведь это и есть подлинное богатство, за которое многие люди с большими деньгами нередко готовы хорошо платить. Да вот беда – такое не продается, ибо нельзя просто взять и купить иное *в<sup>и</sup>дение мира*.

### Притча об истинном богатстве

Однажды один богатч решил показать своему малолетнему сыну, как БЕДНО могут жить люди. Он взял его с собой в деловую поездку в приморский городок и остановился на постой в доме бедного рыбака. Там они провели три дня. Вернувшись домой, отец спросил сына, что тот увидел. Сын ответил: «Я увидел, что у нас в доме одна маленькая комнатная собачка, а у них – три здоровых мохнатых пса. Наш сад освещают электрические лампочки, а им – светят звезды. У нас бассейн – а у них возле самого крыльца плещется настоящее бескрайнее море. Богач онемел от таких слов, а сын закончил: «Спасибо тебе, папа, что показал мне, как БОГАТО могут жить люди».



### Важное примечание

Прежде чем идти дальше, проясним два принципиально важных момента.

Первое: быть оптимистом или пессимистом – не значит быть хорошим или плохим человеком. Среди тех и других попадаются и замечательные люди, и откровенные негодяи.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОПТИМИСТА в том, что он обладает особым эффективным складом ума. Благодаря этому оптимист **лучше видит** возможности, которые дает ему жизнь, черпает жизненную энергию **из большего количества источников**, **эффективнее находит решения** сложных проблем, чаще идет на разумный риск, и потому – чаще «пьет шампанское». А главное: **легче встает после падений**, **свободен от бесполезного груза негативных эмоций**, **реже забредает в «жизненные тупики»** в попытках ответить на бесплодные умозрительные вопросы или в погоне за ложными целями. К оптимисту **тянутся люди**, поскольку он, порой сам того не замечая, **дает им силы**, а не «высасывает» их (что чаще всего делают пессимисты, даже если в душе они добрые).



Второе: сказанное не означает, что оптимист — шустрый, «заводной», фонтанирующий энергией и весельем индивид. Это не так. Так же, как у всех людей, у него бывают и периоды спадов, когда он сидит «сложив руки», и плохое настроение, когда мир кажется черно-белым, и даже депрессивные состояния.

Однако – и в этом главное отличие от пессимиста – **в нём всегда горит** (ярко или еле-еле тлея) **внутренний огонь**. Имя этому огню – жажда деятельности, стремление к лучшему и готовность к разумному риску. Оптимист ведёт себя с чудесным огнём, как разумный хозяин: иногда позволяя почти угаснуть, если навалилась усталость и надо набраться сил, а иногда – сознательно разжигая, когда силы накопились для полноценной реализации желаний.



## Оптимизм и пессимизм – в чем суть

### ПЕССИМИСТЫ: ГРУППОВОЙ ПОРТРЕТ

Давайте вспомним нескольких своих знакомых, которых можно назвать типичными пессимистами. Вспомним беседы с ними о жизни и людях, обсуждения деловых вопросов, разговоры о текущих проблемах и достижениях и т.д. А теперь попробуем найти в этих людях что-либо общее. Этого общего в итоге оказывается достаточно много:

- пониженная способность видеть вокруг что-либо хорошее и повышенная – плохое;
- преобладание мрачного настроения над спокойным и веселым;
- способность находить большие проблемы там, где их нет, или они ничтожны и легко преодолимы;
- негибкая уверенность в собственной правоте: в том, что «все плохо»;
- однозначное понимание того, как «должно быть»; при этом «должно быть» почему-то всегда радикально расходится с тем, что есть на самом деле, а это является «хроническим» поводом для угрюмых мыслей;
- нежелание что-либо делать, если есть хотя бы минимальный риск неудачи;
- умение заразить окружающих людей своим хронически мрачным настроением и «логически» убедить, что любые усилия бесполезны и изменить что-либо к лучшему нельзя;
- любовь к бесплодным рассуждениям и риторическим вопросам, а не к действию (совсем как у ослика Иа из мультфильма «Винни-Пух и день забот»: «...А почему? По какой причине? И какой из этого следует вывод?...»);
- склонность к сарказму, а не к доброму юмору;
- какая-то особая тоскливо-безнадежная, приземленно-тяжеловесная серьезность и рациональность, с которой бывает очень трудно спорить. А потом она начинает медленно, но верно истощать радость жизни. Да и само желание жить – тоже.

Список можно продолжить. Однако уже из перечисленного видно, что эти люди демонстрируют некие общие, узнаваемые черты. И именно эти черты, а не какие-то внешние непреодолимые обстоятельства, делают пессимистов теми, кто они есть, а их жизнь – такой, какая она есть. Как правило, скучной, бездеятельной, даже мрачной, психологически одинокой и бесперспективной, полной бесчисленных «непреодолимых» проблем и болезней. Образно выражаясь, это жизнь в собственной внутренней «тюрьме».

### **Засучим рукава: план работы**

Это не про вас? Вы уверены, что это не ваши характеристики, что вы не выглядите точно так же с точки зрения многих окружающих людей – жизнерадостных, общительных, эффективных в решении собственных жизненных задач? Даже если ответ отрицательный, не спешите закрывать книгу. Быть «сознательным» оптимистом – понимающим, почему ты такой и как это тебе удастся, – гораздо лучше, чем быть оптимистом бессознательным. Ведь иногда оптимизм и стойкость можно просто растерять, если начинается «темная полоса» жизни или за дело «перевоспитания» берется «пессимист со стажем». А это, к сожалению, встречается не так уж и редко. Свидетельством тому является расхожая популярность псевдомудрости, которая утверждает, что пессимист – это, якобы, хорошо информированный оптимист.

### **Немного теории**

Для начала определимся, что же это такое – пессимизм и оптимизм.

**ПЕССИМИСТ** (лат.) – человек, у коего все на свете идет к худшему, видящий во всем одно только зло, глядящий на все мрачно; худодум (Словарь Даля).

**ПЕССИМИЗМ** (от лат. *pessimus* – наихудший, самое плохое) – в обычном словоупотреблении мироощущение, проникнутое унынием, безнадежностью, неверием в лучшее будущее; изображение всего в мрачном свете. Такое личное убеждение или философское направление, которое, в противом-

положность оптимизму, рассматривает в мире прежде всего его отрицательные стороны, считает мир безнадежно плохим, а человеческое существование – до конца бессмысленным (философский словарь).

ОПТИМИСТ – тот, кто держится оптимизма, убеждения, что всё на свете идет к лучшему (словарь Даля).

ОПТИМИЗМ (от *лат. optimus* – наилучший) – в отличие от пессимизма такое восприятие жизни или настроение, которое отмечает в вещах и явлениях их лучшие стороны и вообще надеется на благоприятный исход, веря в непрерывный прогресс (философский словарь).

Если посмотреть на сказанное с точки зрения психологии, то можно сказать, что оптимизм и пессимизм характеризуются разными:

- особенностями восприятия мира;
- особенностями причинного анализа происходящего;
- способами оценки мира.
- логическими стилями мышления;
- способами принятия решения.

Как сказал Сенека: «Каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным». Поэтому давайте сразу отклоним возможные возражения в стиле: «Это не мы мрачные, это жизнь такая тяжелая».

Составляющие оптимизма и пессимизма, перечисленные выше, являются не объективными и непреодолимыми, а субъективными и изменяемыми феноменами. То, что является плодом нашего ума, нашим же умом может быть изменено.

Примеры из истории показывают, что положительные изменения бывают возможны даже тогда, когда люди попадают в ситуации по-настоящему безнадежные и безвыходные, в которых уже ничего невозможно сделать — на первый взгляд.

Однако и в самых невыносимых условиях и, казалось бы, непреодолимых обстоятельствах оптимистическое восприятие поддерживает жизнеспособность и становится главным фактором выживания.

Места, которые по праву считаются «адом на земле» существовали и, к сожалению, существуют. Одним из них был печально известный фашистский лагерь смерти Освенцим. Его функцией было медленное и неумолимое уничтожение людей – голодом, тяжелой работой, издевательствами охранников и их прислужников из среды самих заключенных, страхом перед беспросветным будущим, чувством полной безнадежности положения. Многие не выдерживали и нескольких недель.

Но были и те, кто продержался годы, дождался освобождения и смог заново встроиться в нормальную активную жизнь. Одним из этих людей был Виктор Франкл, ставший позже создателем психотерапевтической школы «логотерапии» (терапии смыслом).

Почему выжил он и многие другие люди? Их объединяло то, что они были «ненормальными оптимистами», «вбившими» себе в голову, что «когда они выйдут из концлагеря», то займутся тем-то и тем-то (каждый ставил свою цель). Ужасы лагерной жизни они воспринимали как вызов своей способности выжить. Вера в перспективы достижения своих целей помогла им выдержать все испытания, не сломаться. Им было ради чего всё претерпеть. А для нас с вами такие глобальные испытания могут стать мерилом для сравнения и ответа на вопрос: стоит ли жаловаться на свои неурядицы – в большинстве своем довольно мелкие, как на глобальные непреодолимые проблемы?

Перейдем к рассмотрению основных составляющих оптимизма и пессимизма.



## Основные составляющие оптимизма и пессимизма

### ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ МИРА

Мир материальных объектов, социальных отношений, культурной жизни и т.д. бесконечно разнообразен и не может быть полностью воспринят никем. Мы все фокусируем свой взгляд лишь на некоторых значимых фрагментах реальности. Причем у каждого человека есть свои особенности такой избирательности. Какие – зависит от интересов, склада личности, ценностей, привычек и т.д. Из выделенных нами же фрагментов мы и строим собственную «мозаику» мировосприятия. При этом добротный пессимист оказывается весьма последователен. Благодаря этому качеству он очень эффективно поддерживает присущий ему тип восприятия действительности.

**Сантьяго вдруг понял, что может смотреть на мир как бедная жертва жулика, а может — как храбрец, отправившийся на поиски приключений и сокровищ. Всегда оставался выбор.**

**Пауло Козльо**

Гротескный пример «искусства» пессимистической фокусировки приводит в своей знаменитой книге известный психотерапевт П.Вацлавик. Название книги показано: «Как стать несчастным без посторонней помощи».

Одна проживавшая на берегу реки почтенная старая дева пожаловалась в полицию, что группа ребятишек повадилась купаться в чём мать родила прямо под окном её дома. Шеф местной полиции тут же направил на место происшествия одного из своих подчинённых, и тот настоятельно порекомендовал детям избрать для своих чересчур уж вольных купаний какое-нибудь другое, более отдалённое от жилища пуританки место. Но на другой день в полицейский участок вновь поступила жалоба: дети всё ещё оставались в зоне видимости блюстителей нравов.

Вновь для переговоров был послан полицейский, и детский пляж передислоцировался дальше вверх по реке. Однако не прошло и трёх дней, как возмущённая старая дева вновь появилась в полицейском участке: «Стоит забраться на крышу дома, вооружиться хорошим биноклем – и юные бесстыдники опять видны как на ладони!» [4, с. 61].

Обычно процессы восприятия и интерпретации осуществляются бесконтрольно, но при желании их можно сознательно направлять и корректировать. Мало того, мы можем научить себя путем тренировок концентрироваться на светлых аспектах действительности. А также на тех, что указывают нам на перспективные возможности. И одновременно – скользить лишь беглым взглядом по темным сторонам, не заостряя на них внимания.

Показательный пример того, как можно изменить фокусировку восприятия с негативной на позитивную, продемонстрировал в одной из телепередач психолог Андрей Курпатов. Телесеанс был посвящен работе с типичным пессимистом. Молодой человек, согласно заданию, по дороге на работу снял весь свой путь на видеокамеру. А затем, прокручивая ролик, рассказал, что он видит.



Видел он *исключительно* плохое – лужи и грязь на улицах, алкоголиков, бомжей, мрачные угрюмые лица и т.д. Курпатов же в конце сеанса наглядно показал молодому человеку его своеобразную «слепоту». Прокрутив тот же ролик, он обратил его внимание на симпатичную девушку, миловидную женщину с ребенком, красивую улыбающуюся молодую пару. Надо было видеть, как просветлело ранее мрачное лицо парня. Напоследок он получил задание учиться *сознательно* находить и сосредотачивать внимание на светлых сторонах жизни и доводить это умение до автоматизма.

Ниже приведем примеры двух различных взглядов на одну и ту же ситуацию.

### *Первый вариант*

«Наверное, потому что я молодая и не могу отказать, мне дали 6 “Б”». Это самый неуправляемый класс в параллели.

Я готовилась очень тщательно, но всё равно было очень страшно. И не зря. Какие бы интересные факты я ни приводила, дети шумели, выкрикивали шуточки и не хотели отвечать на вопросы».

### *Второй вариант*

«Несмотря на то что я молодой и неопытный преподаватель, мне доверили провести урок в 6 “Б”». Коллеги рассказывали, что это очень сложный класс. Понимая, сколь ответственное дело мне предстоит, я готовилась очень тщательно. Нашла много интересного материала.

Класс действительно оказался очень темпераментным. Тем не менее, я смогла удержать логику изложения материала и даже привести несколько интересных примеров из дополнительного материала. Хотя было очень трудно, я довела урок до конца без дополнительной помощи».

В практике функционирования педагогических систем можно найти похожие примеры. Так, в учительской знаменитой школы, директором которой был В.А. Сухомлинский, поддерживалось правило, исключающее из разговоров сетования и жалобы на здоровье или на трудности жизни.

Для формирования навыка позитивного восприятия можно использовать специальные упражнения.

### *Упражнение. 7 чудес повседневности*

Запишите необычные впечатления, ситуации, наблюдения, которые случились вчера, сегодня:

- Я увидел(а)
- Я заметил(а)
- Я услышал(а)
- Я почувствовал(а)
- Я удивился(ась)
- Я рассмеялся(ась)
- Я сделал(а) радостное открытие

Те, кто систематически проделывают такой анализ дня, говорят, что восприятие окружающего мира весьма ощутимо изменилось – в лучшую сторону.

Позитивное видение должно быть разносторонним и реализовываться в следующих аспектах: в восприятии себя самого, в восприятии других людей, в восприятии предметного мира и тех обстоятельств, в которых мы оказываемся.

Поработать с восприятием себя можно, используя следующее упражнение.

### *Упражнение. Недостатки и достоинства» [8]*

Возьмите лист бумаги. В его левой части в течение примерно 10 минут перечислите свои недостатки, нумеруя каждую позицию. А в правой части листа обозначьте свои положительные качества, переформулировав свои недостатки.

Например:

- 1 Лень – созерцательность
- 2 Неумение отказать – уступчивость, когда это нужно
- 3 Доверчивость – внутренняя чистота
- 4 Обидчивость – чувствительность
- 5 Вспыльчивость – активность, динамичность
- 6 Слабоволие – мягкость характера
- 7 Склонность к депрессии – серьёзность
- 8 Торопливость – активность





Такие же техники позитивного восприятия можно (и нужно) реализовывать по отношению к другим людям.

Теперь применительно к школьной практике: надев «очки положительного видения», попробуйте присмотреться повнимательней к самому «безнадежному» хулигану в вашем классе. Возможно, узнаете много интересного.

Может быть, вы обнаружите, что от вашего внимания ускользали его положительные качества, скрывавшиеся за видимыми недостатками. Например – смелость, или деловая хватка, или «инженерная жилка». Вполне вероятно, что эти качества пока просто не находят положительного применения, а потому выплескиваются в виде действий, которые оцениваются как «хулиганские выходки» с точки зрения школьной нормы. Или вы вдруг осознаете, что этот «хулиган» не только не грубит, но и героически, из последних сил старается быть вежливым, что очень непросто. А всё потому, что вы перестали замечать, как сами к нему обращаетесь. Так, что любой другой на его месте давно бы вас возненавидел и повел себя соответственно.

Чтобы легче удавалась настройка на позитивный лад, не грех иногда добавить своему восприятию немного юмора. Особенно, если имеешь дело с действительно трудными ситуациями.

Вот, например, интерпретация трудной профессиональной ситуации одной из участниц семинара по позитивной психологии.

Очень энергичная женщина-педагог рассказывает: «Я живу в таёжном посёлке. У нас все – охотники. И дети – тоже “охотники”...». Такое понимание включает у автора повествования весёлый драйв предводителя лихого племени, задача которого – направить буйную активность в нужное русло, что требует терпения и определённой хитрости.

Иногда оптимист может воспринимать позитивные моменты жизни даже слегка преувеличенно. Но! Надевать «слегка розовые очки» бывает очень даже полезно – это подтверждает и практика жизни, и исследования психологов,

В одном из таких исследований выяснилось, что наиболее адекватную оценку своим способностям давали люди, склонные к депрессивным состояниям. Этот феномен получил название «депрессивного реализма». Человек в состоянии депрессии, оказывается, «печальный, но мудрый».

А люди, имеющие позитивный эмоциональный фон, как выяснилось, хронически переоценивают свои возможности, компетентность и внешность; воспринимают свое прошлое в розовом цвете и верят, что будущее преподнесет много хорошего и мало плохого. Выходит, что для хорошего жизненного тонауса просто необходимо иметь в своем арсенале «розовые очки», чтобы, глядя через них, оценивать мир и себя в нем. Но только чуть-чуть розовые. Похоже, что секрет здорового оптимизма кроется в этом «чуть-чуть». Иллюзия должна быть минимальной, как хорошая ретушь (чрезмерно высокая самооценка характерна для людей, имеющих серьезные личностные проблемы).

Исследования очень чётко показали, что эффективные управленцы дают несколько завышенную оценку руководимому коллективу в целом и отдельным его членам в частности.

А эффективные педагоги видят в своих учениках больше позитивных характеристик, чем их более реалистичные, но менее продуктивные коллеги [1, 5].

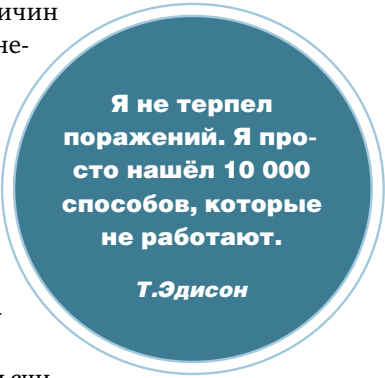
## ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ ПРИЧИН ПРОИСХОДЯЩИХ СОБЫТИЙ

Обратимся теперь к тем характерным особенностям пессимистов и оптимистов, которые они проявляют, когда ищут **причины внешних событий**.

Люди нуждаются в понимании причин происходящего с ними и, вольно или невольно, отвечают самим себе на вопрос «Почему?». Это позволяет им делать практические выводы и вырабатывать поведенческие стратегии.

Особенно важен причинный анализ ситуаций успеха и неуспеха. Однако для одних и тех же ситуаций разные люди находят далеко не одинаковые причины.

Некоторые авторитетные психологи считают, что, хотя между пессимистами и оптимистами много различий, ключевым является то, как они анализируют причины происходящих с ними событий [9, 10].



**Я не терпел поражений. Я просто нашёл 10 000 способов, которые не работают.**

**Т. Эдисон**

### Стабильность

Указанные причины можно разделить на две категории.

- Стабильные, устойчивые факторы.

Например: способности, личностные характеристики, трудность изучаемого предмета и т.п.

- Нестабильные, изменяющиеся во времени.

Например: мотивация, везение.

Параметр «стабильность» имеет большое значение для прогнозирования того, что нас ожидает в будущем.

Если неудачам и плохим событиям приписываются стабильные причины, то это значит, что неуспех имеет хронический характер и неприятности с неизбежностью будут отравлять жизнь.

«Привлекательные» перспективы, что и говорить!



Такая особенность причинного анализа характерна для пессимистического восприятия. Пессимисты оперируют такими, например, объяснениями:

- «Я – конченный человек», «У меня нет силы воли»,
- «Родители учеников никогда не выполняют педагогических рекомендаций»,
- «От диеты никакого толку»,
- «Ты вечно ворчишь»,
- «Начальник – настоящий самодур»,
- «Ты никогда со мной не разговариваешь».

Оптимисты, напротив, считают, что причины неприятностей – временные, а трудности преодолимы.

Вот примеры такого оптимистического объяснения:

- «Я просто выдохся»,
- «От диеты нет толку, если переесть»,
- «Родители не выполняют педагогические рекомендации, изложенные в традиционно назидательной манере»,
- «Ты ворчишь, если я не убираю комнату»,
- «Начальник в плохом настроении»,
- «В последнее время ты со мной не разговариваешь».

Если вы думаете о неприятностях в категориях «так всегда», рассматривая их как постоянно действующий фактор, то ваш стиль причинного анализа – пессимистический. Если вы думаете

категориями «иногда» и «в последнее время», если пользуетесь ограничительной терминологией и считаете, что неприятности носят временный характер, то ваш стиль оптимистический.

Что касается объяснения успехов, хороших событий, то пессимисты приписывают им преходящий характер, находя для объяснения временные причины. Такие, как: хорошее настроение, удачная случайность, везение.

Например: «Это счастливый день, мне повезло», «Я стараюсь изо всех сил», «Просто мой соперник устал».

Оптимистический же стиль «предписывает» удачам обоснованно устойчивые перспективы, объясняя хорошие события постоянными причинами: характерными личностными особенностями, способностями. И используют слова «всегда» или «обычно». Например: «Я обычно счастливый человек», «Я талантлив», «Я сильнее моего соперника».

Оптимистический стиль объяснения хороших событий прямо противоположен объяснению пессимистическому.

### **Локус причинного объяснения: внутренний и внешний**

В поиске причин происходящего можно обращаться либо «внутри», характеризуя себя, либо «наружу», характеризуя обстоятельства.

Хорошие события пессимисты объясняют внешними причинами, обстоятельствами, не зависящими от них. Факторами, которые они сами не могут контролировать. Например: «Повезло», «Мастерство моих товарищей по команде...», «У проверяющего было хорошее настроение».

Оптимистический стиль объяснения хороших событий носит скорее внутренний, чем внешний характер: «Я не пропускаю своё везение», «Моё мастерство...», «Я умею использовать благоприятные обстоятельства».

Когда же происходят неприятности, пессимисты обращаются к внутренним причинам. У тех, кто обвиняет в неудачах себя, формируется в итоге низкая самооценка. Такие люди считают себя никудышными, бесталанными и непривлекательными.

Определяющей чертой пессимистов является их вера в то, что неудачи будут длиться долго, погубят всё, что бы они ни делали, виноваты в них они сами.

Итак, **пессимисты** причины успехов объясняют внешними обстоятельствами, а неудачи – своей неспособностью достигать желаемых результатов.

Застенчивый юноша, собрав все свое мужество, пригласил девушку на свидание. Когда та отказалась, он решил: «Мне никогда не скажут “да”, если я приглашу кого-нибудь на свидание. Никакая девушка не захочет встречаться со мной. Я буду одинок всю жизнь».

Школьный завуч в очередной раз откладывает на завтра составление отчета о проделанной работе. Она в отчаянии: «Я так ленива, что совершенно не способна мобилизоваться. Я не сделаю этот чёртов труд. Так будет всегда. Никогда и ничто не повернется к лучшему».

Оптимисты, когда на них обрушиваются удары судьбы, относятся к своим неудачам по-другому, но каким именно образом – ответить не так просто. Как считают психологи, продуктивным является объяснение неудач внутренними нестабильными причинами. Такими, как недостаточная мотивация или старание.

Но оказалось, что есть ещё один конструктивный способ интерпретации неудач. В одном из исследований причинного анализа все респонденты были поделены на две группы: ориентированные на успех и избегающие неудач. Оказалось, что когда **ориентированные на успех люди** анализируют неудачу, то они **акцентируются не на том, почему не получилось, а на том, что сделать, чтобы добиться успеха**. Вместо того чтобы тратить энергию на анализ прошедшего, они направляют её вперёд, к будущему, не теряя при этом от-

**Пессимист  
видит трудность  
в любой возможности;  
оптимист –  
видит возможность  
в любой трудности.**

**У. Черчилль**

ветственности и аналитической позиции [11]. Похоже, что именно такое отношение к неудачам в наибольшей степени соответствует действенной оптимистической позиции.

## ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Плохо-хорошо, полезно-вредно. Это самые первые оценки, которым нас учат с раннего детства. Как правило, они полярны, поскольку так ребенку легче усвоить, в чём разница. И они недифференцированы, давая обобщенное отношение «за» или «против» чего-либо. Это создаёт некоторое удобство усвоения знаний на начальных этапах развития. Но в дальнейшем может стать помехой в творческом освоении действительности. Ведь в мире все не так просто и однозначно, как в детских сказках. Крайне редко приходится иметь дело с чем-то однозначно плохим или хорошим. А есть и множество таких явлений, которые невозможно и ненужно оценивать, а лучше принять как данность (неблагоприятная погода, стихийные бедствия).

Но именно такими оценками продолжает пользоваться пессимист. Полярными и обобщёнными. Это значит, что еда (а вместе с ней фильмы и книги) может быть полезной или вредной, начальник добрым или злым, дети воспитанными или невоспитанными, выполнение задания правильным или неправильным, мужчины «настоящими» или «хлюпиками», поступки нравственными или безнравственными и т.д. Такое кардинальное «или» в итоге оборачивается победой негативных оценок. Ведь для того чтобы быть чем-то хорошим, надо соответствовать множеству критериев. Например, воспитанный ребёнок должен внимательно слушать взрослого, быть аккуратно одетым, иметь при себе носовой платок, не шалить в присутственных местах – и это как минимум... А если какой-либо из этих критериев отсутствует, негибкое «или» отправляет оценку на противоположный полюс. Ведь «хороший или плохой» означает «если не хороший, то плохой».

**Иногда наши  
представления  
о том, как все должно  
быть, мешают нам  
наслаждаться тем,  
как всё есть...**

**А.Джолли**

Пессимисту легко разочароваться. «Я думал, что он – настоящий друг, а оказалось ...». А всё потому, что какое-то, пусть даже небольшое несоответствие образу друга сразу перечеркивает все остальные достоинства и превращает недавно близкого человека в объект, не достойный доверия.

Этот же коварный механизм включается при оценке себя самого: «Я стремлюсь быть идеальным профессионалом». Или: «Я действительно хорошо прохожу аттестационные испытания». Или: «Я – полный неудачник». Легко догадаться, какой будет итоговая оценка при таких исходных установках.

«Всё плохо», «всё бесполезно», «всё куплено», «я бездарь», – множество таких оценок и самооценок накапливается, превращая мир из исходно разноцветного сперва в черно-белый, а затем – в окончательно черный.

«А всё почему?» – спросил бы пессимистический герой мультфильма ослик Иа. Потому, что основной критерий, который использует пессимист – критерий долженствования («Я должен...», «Они должны...»), соответствия образцу, какой-либо норме.

Для оптимиста же в оценке ситуации на первое место выходит критерий возможности («Я могу...», «Они могут...»). Направленность на возможности, наоборот, включает радость предвкушения победы. Даёт толчок к притоку энергии, открывает перспективы и способствует их расширению (ведь за одной возможностью можно обнаружить следующую и т.д.).

Лючинда Бассет, создавшая действенную технологию работы с эмоциональным напряжением, приводит такой пример из собственной жизни.

Записавшись в группу начинающих слаломистов, она поехала в горы. И обнаружила, что научиться кататься с горы ей будет весьма непросто, потому что на вершине её охватывает панический страх перед спуском. Тем удивительней были действия одной из участниц группы – полной, весёлой женщины. Толстушка начала спуск первой, подбадривая себя громким «Ого-го-го-о-о!». Клич этот был полон радости и наслаждения жизнью, что совершенно поразило нашу героиню, объятую страхом и повторяющую «Сейчас переломаю себе все кости...».



После первого спуска она подошла к излучающей радостное возбуждение оптимистке и попросила подняться на подъёмнике вместе. По дороге она спросила: «Почему, когда вы спускаетесь вниз, вам так хорошо и, по всей видимости, совершенно не страшно? А у меня душа в пятки уходит, сердце из груди выскакивает и даже ладошки потеют».

Ответ, аккомпанированный глубоким грудным смехом, был неожиданным: «Я ведь чувствую то же самое, что и вы. И сердце так же бьётся, и ладошки потеют, и дышать трудно. Но для меня это – весёлая авантюра, а для вас – неприятная, страшная обязанность. Представьте, что вы участвуете в захватывающем приключении, и у вас будут совершенно другие ощущения».

Л.Бассет поразила – да ведь женщина права! На вершине она твердила уже совершенно другое заклинание. «Хорошо-хорошо, – сердце бьётся, ладони вспотели, я возбуждена! Замечательно! От всего этого никто не умирал. Это даже здорово! Прекрасные ощущения! Вот это приключение!», – и буквально летела к подножию горы.

С этого момента она полюбила горные лыжи и поняла всю их прелесть [2].



О чем идет речь в этом примере? Об очень «хитром» долженствовании – эмоциональном. Дело в том, что люди вводят для себя нормы не только на то, как «должно» поступать. Но и на то, как «необходимо» себя чувствовать в определенных ситуациях. Например, что нужно быть всегда уверенным в себе, тем более, если собрался спуститься с горы. А ведь в такой ситуации гораздо интересней «открыть ворота» для потока чувств. Позволить себе испытать их разные оттенки.

Чтобы помочь себе справиться со сковывающим действием долженствования, можно выполнять следующее упражнение.

### *Упражнение «Должен – хочу».*

На листке бумаги напишите в столбик с левого края свои «должен» или «должна». Здесь может быть всё, что угодно: должна хорошо выглядеть, должен вовремя приходить на работу, должна ежедневно готовить качественный ужин... – главное, чтобы это были действительно ваши «родные» долженствования. А теперь сделайте колонку справа, в которой будут формулировки со словом «хочу». Напротив каждого долженствования нужно написать «хочу ...» и сформулировать, какое ваше желание, мотив стоит за «должен». Например, «Я хочу получать от себя эстетическое удовольствие и чувствовать, что доставляю его окружающим», «Я хочу иметь на работе хорошую репутацию и свободу действия, не растраченные на мелкие дисциплинарные нарушения», «Я хочу, чтобы семейный вечер был наполнен комфортом и удовольствием» и т.д.

## **ОСОБЕННОСТИ ЛОГИКИ МЫШЛЕНИЯ**

Выше уже говорилось об «особо логичной» логике типичных пессимистов. Именно она является причиной того, что для многих людей пессимистическое мировоззрение оказывается «заразным». Аргументы и утверждения, которыми оперирует пессимист, на первый взгляд, кажутся неоспоримыми и однозначно верными, а связи между ними – не подлежащими сомнению.

Пессимисты чаще всего пользуются формальной логикой. Простейший пример формально-логического рассуждения: «А» больше «В», «В» больше «С», значит «А» больше «С». Есть



сомнения в правильности? Нет. Пессимисту удобно думать, что жизнь такая же очевидная и предсказуемая, как элементарная математика. А ее события подчиняются линейной логике. Ведь в таком случае можно всё заранее просчитать. И получить иллюзорную гарантию защищённости.

Реальная жизнь – иная. В ней крайне мало бесспорных фактов и их однозначных взаимосвязей. Жизнь вероятностна, а не «однозначна». В четкие планы постоянно вмешиваются факторы, не предсказуемые с точки зрения формальной логики. Каждое событие может иметь несколько последствий, более или менее вероятных.

Осложняющим обстоятельством является и то, что аргументы, которыми пессимисты оперируют в своих рассуждениях, кажутся неопровержимыми, очевидными и стопроцентными – им и другим людям, которых удастся «заразить» «вирусом пессимизма». И в большинстве случаев эти «очевидные» аргументы негативны («все люди — сволочи», «все решают только деньги», «не съешь сам, съедят тебя»).

Вера в то, что рассуждения – единственное средство эффективного решения проблем, приводит к тому, что пессимистически настроенный человек прибегает к ним всё чаще и чаще. Психотерапевты называют такие бесконечные псевдологичные рассуждения «мыслительной жвачкой».

А теперь перейдем к мышлению оптимистов. Они не отказываются от формальной логики, но отводят ей вспомогательную роль. Основой же их мышления является логика ВЕРОЯТНОСТНАЯ.

Применительно к повседневной жизни это означает, что оптимист движется к цели несколькими путями одновременно, либо одним, держа в голове и другие. Это суммирует вероятности успеха каждого пути и повышает его общую вероятность.

На стадии планирования оптимисты не отвергают «неправильные» и «странные» идеи сходу, как это делают пессимисты. Оптимисты понимают, что ни один из путей не является твердой гарантией успеха, поэтому нужно быть готовым, что придется попробовать несколько вариантов, и спокойно относиться к возможным неудачам.

В целом же можно сказать, что мышление оптимиста — разумное сочетание вероятностной и формальной логики. Первая используется при генерировании идей и подборе вариантов действий, вторая — при отборе наилучших. Плюс, несомненно, сила желания и доверие себе самому и миру. Благодаря этому некоторые люди совершали, казалось бы, невозможное: делали открытия, создавали новые направления в науке, бизнесе, образовании, вылечивались от тяжёлых недугов...

На практике это может выглядеть так: перед вами возникла проблема. Вы «загрузили» мозг всей необходимой информацией, попытались проблему решить и так, и этак — не вышло. Впору расстроиться и опустить руки (но вы же не пессимист). Вы спокойно откладываете решение на перспективу. Ложитесь спать. Во время сна ваше подсознание, обладающее гораздо большими возможностями, чем сознательный интеллект, начинает «работать над вопросом».

В итоге на утро (или через день, через неделю) у вас «ни с того ни с сего», «само собой» складывается в голове готовое решение, «выстреливает» неожиданная идея. Иногда идея «сырая», порой «дурацкая» — на взгляд «правильного» пессимиста. Но ведь вы оптимист. Вы уважительно относитесь к этой «дурацкой» идее, понимая, что в ней «что-то есть». В итоге после некоторой обработки «дурацкая» идея становится

«оригинальной», а затем – вполне «здоровой» и даже «рабочей».

И снова пришло время рекомендаций. На этот раз они будут касаться особенностей мышления, которые стоит в себе развивать или наоборот – изживать, чтобы быть подлинным оптимистом. Кстати, как утверждают психологи, занимающиеся проблемами пессимизма и оптимизма, именно умение отстраняться от потока своих мыслей, критически смотреть на них со стороны, брать под контроль и задаваться вопросами: «с чего это я вдруг так плохо подумал и из-за этого даже разозлился?» – является ключевым отличием большинства оптимистов от большинства пессимистов. Увлекаться, конечно, тоже не стоит, но иногда поступать так, как показано ниже в примере, очень желательно.

Пример: Ой, как же меня замучил мой начальник, к каждой ерунде цепляется. А дети... Колька опять «пару» принес, а Ленка снова истерику закатила — новый мобильник ей подавай... Как все надоело, бросить бы все, к черту и... Так, стоп, чего это я «раскисла»?... Ну устала за неделю, бывает... Выходные впереди... Отдохну – и все нормально будет. Силы появятся, и все дела решу.





#### А теперь рекомендации

Учитесь сознательно утилизировать и выбрасывать из своего разума негативную информацию и связанные с ней эмоции. Особенно, если ничего, кроме вреда, они не несут.

И уж тем более, не хольте и не лелейте их в себе. Например, чувство обиды и ненависти, связанные с конкретным событием. Пусть о нем остается только холодное отстраненное воспоминание, которое, в случае необходимости, вы будете учитывать, но не будете испытывать по его поводу эмоций.

Как это делать? Есть несколько конкретных способов.

- 1 *Первый:* изначально пресекайте развитие негативной мысли («СТОП, что за гадости в голову лезут? Хватит»).
- 2 *Второй:* переключайтесь на другие мысли и проблемы, более актуальные (не один, а несколько раз, поскольку негативная мысль какое-то время будет пытаться снова «включиться» в ваш мозг).
- 3 *Третий:* доводите негативную мысль до абсурда, высмеивайте ее перед самим собой.

- 4 *Четвертый:* анализируйте негативную мысль и выявляйте то, что за ней действительно стоит (за обидой на неудачную шутку может стоять понимание того, что её автор, в общем-то, прав, в чем мы не хотим себе признаться).
- 5 *Пятый:* выплескивайте негативную мысль в виде образа или текста на бумагу и уничтожайте ее (или сохраняйте на память о собственной глупости).
- 6 *Шестой:* мысленно уничтожайте негативный образ-мысль (многократно – по причине ее сопротивления).
- 7 *Седьмой:* отделите негативную мысль от себя как что-то чуждое, внушенное вам со стороны разумной чужеродной сущностью. Изгоните эту сущность – наделенную свойствами самостоятельной враждебной личности – из вашего разума (способ взят из практики христианского смирения и изгнания греховных мыслей, внушенных со стороны враждебными бесплотными существами – бесами. К последнему утверждению можно относиться с иронией, однако эффективность этого приема исторически доказана. Кроме того, даже многие матерые атеисты могут подтвердить – иногда в голову лезут настолько неестественно-чужеродные и злобные мысли, словно их кто-то нашептывает извне).

#### Примечание: чего не стоит делать ни в коем случае

- 1 *Первое:* не говорите себе что-то вроде: да, это плохие мысли, но они – часть меня, часть моей души, без них я буду неполноценной личностью, поэтому лучше я оставлю их при себе. В действительности же по своим свойствам эти мысли подобны гнойникам на физическом теле. Не будучи удаленными, гнойники начнут только разрастаться и отравлять организм вплоть до летального исхода. Пользы же от них не будет никакой.
- 2 *Второе:* не держитесь за экспериментально опровергнутый, но по-прежнему живучий миф, будто для здоровья полезнее открыто «выплескивать» наружу накопившиеся негативные мысли и чувства («срываться» на окружающих, «молотить» подушку или боксерскую грушу). В действительности такой прием только усугубляет ситуацию. Эксперименты показали, что у любителей выплескивать злость

на «грушу» негативные эмоции и мысли никуда не уходят, а лишь слегка затухают, переходя от состояния кратковременной буйной ярости к слабой, но постоянной тоскливо-навязчивой злобе, «гложащей» изнутри. В результате в организме человека начинают постоянно вырабатываться специфические гормоны, медленно, но верно разрушающие его (одна из типичных развязок – инфаркт).

Кроме того, любители «поорать от души» постепенно теряют способность контролировать эмоции, а сами эмоции становятся все сильнее и разрушительнее (наверное, они тоже тренируются).

Кстати: сторонники данного мифа часто ссылаются на знаменитый японский эксперимент, когда рабочим давали возможность выплескивать недовольство своими начальниками избивая резиновые куклы с лицами этих начальников. Предполагалось, что это поможет рабочим снимать стресс и будет благотворно влиять на отношения в коллективе. Но справедливости ради стоит сказать, что в открытых источниках описывалась только идея эксперимента. Описаний же результатов и выводов вы не найдете НИГДЕ. Не потому ли, что гипотеза так и не подтвердилась.

Учитесь узнавать и отбрасывать так называемые «мертвые» вопросы.

Что это за вопросы и почему они «мёртвые»? Дело в том, что после возникновения проблемы и ее разрешения всегда хочется понять, откуда она появилась и как от нее застраховаться в дальнейшем. Это нормально. Однако здесь нередко возникают вопросы, на которые в принципе невозможно получить достоверного ответа или ответа, который бы был полностью удовлетворительным. Типичные примеры «мертвых» вопросов: Как он мог? Кто виноват? Как после такого можно жить? За что? А что бы я сделал, если бы...?

Как правило, к таким вопросам склонны люди мнительные, любящие пофилософствовать и искать «глубинные предпосылки и причины», скрывающиеся за самыми обыденными простыми фактами (а также любители прикрывать свое безделье умными словами). Почему мы называем их «мертвыми»?



Потому что они медленно умерщвляют душу. Ведь обсуждать их можно бесконечно долго, забираясь в самые невероятные и запутанные смысловые дебри (попутно вспоминая старые забытые обиды, недомолвки и все больше злясь на себя и друг на друга). Само обсуждение отнимает много времени и сил. И их не остается на постановку и решение главного вопроса: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Что же, действительно, делать? Отдохнуть после завершения дела, набраться сил, сделать несколько простых практических выводов, а затем начать планировать и жить дальше с полным пониманием одного простого факта: жить полностью без риска невозможно, а значит пытаться понять и предвидеть все на основе прошлого опыта – глупо.

### ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Известный психотерапевт Н. Пезешкян для лучшего понимания проблемы принятия решения предлагает следующую восточную притчу.

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О вы, подданные мои, – обратился к ним царь, – у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее». Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого ещё никто никогда не видывал. «Это самый большой и самый тяжёлый замок, который когда-либо был в моём царстве. Кто из вас сможет открыть его?» – спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головой. Другие, которые считались мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут его открыть. Раз уж мудрые потерпели неудачу, то остальным придворным ничего не оставалось, как тоже признаться, что это задача им не под силу, что она слишком трудна для них.

Лишь один визирь подошёл к замку. Он стал внимательно его рассматривать и ощупывать, затем пытался различными способами сдвинуть с места и наконец одним рывком дернул его. О чудо, замок открылся! Он был просто не полностью защелкнут. Надо было только попытаться понять, в чем дело, и смело действовать.

Тогда царь объявил: «Ты получишь место при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку» [6, с. 17–18] .

В этой метафорической истории хорошо отражены особенности, а главное последствия стратегий недеяния и деяния, которые, как уже можно догадаться, характерны для пессимистов и оптимистов соответственно.

Давайте рассмотрим эти стратегии более подробно в их этапной последовательности.

**Жизнь – это процесс постоянного выбора. В каждый момент человек имеет выбор: или отступление, или продвижение к цели. Либо движение к ещё большей боязни, страхам, защите, либо выбор цели и рост духовных сил. Выбрать развитие вместо страха раз десять в день – значит десять раз продвинуться к самореализации.**

***А. Маслоу***

## КАК ДЕЙСТВУЕТ ПЕССИМИСТ

### (СХЕМА-МАКСИМУМ)

- Захотел.
- Подумал кое-как, не вдаваясь в подробности.
- Придумал кучу «да, но».
- Заранее испугался.
- Еле-еле преодолел страх, чтобы сделать одну плохо подготовленную попытку.
- Потерпел неудачу.

- Сильно испугался.
- Отказался от новых проб навсегда.
- Стал мысленно возвращаться к прошлому и мучить себя вопросом: «А может стоило попробовать еще раз?..». Тем более, что у других – получилось.

## КАК ДЕЙСТВУЕТ ОПТИМИСТ

### (СХЕМА-МАКСИМУМ)

● Захотел что-то сделать (даже если это что-то было спонтанным и неожиданным желанием. Например, на основе личного педагогического опыта написать статью и опубликовать в серьезном научном издании).

- Обстоятельно изучил вопрос.
- Как следует подумал.
- Преодолеl страхи.
- Спланировал.
- Подготовился.
- Попробовал несколько раз.
- Оценил результаты.
- Решил, стоит ли продолжать.
- Начал действовать в полную силу уже вооруженный предварительным опытом мелких успехов и неудач.
- Получил опыт и/или удовольствие вне зависимости от результата
- Решил, стоит ли повторить или достаточно, поскольку «это не мое».

Рекомендация проста: вспомните свое типичное поведение в ситуациях когда «и хочется, и колется», сравните его с приведенными схемами, беспристрастно оцените свое поведение, сделайте вывод, действуйте.

**Мы на многое не  
отваживаемся не  
потому, что оно трудно.  
Оно трудно именно потому,  
что мы на него не  
отваживаемся.**

*Л.Сенека*


## Особенности ведущих жизненных ценностей пессимиста и оптимиста

А теперь рассмотрим характеризующие пессимистов и оптимистов жизненные ценности и механизмы их влияния на жизнедеятельность.

### ОТНОШЕНИЕ К ПОРЯДКУ И ХАОСУ

Пессимист ценит простоту, завершенность, логичность и «законсервированность» жизненных реалий. Он даже может жаловаться на жизнь. Но если эта жизнь для него понятна, предсказуема и кое-как устроена, он предпочтет ничего не менять, чем рисковать ради ее улучшения.

*Зачем мне заморачиваться каким-то освоением новых педагогических технологий? Бог даст, на привычных лекциях протянем до пенсии.*



**Единственный  
способ определить  
границы возможного –  
выйти за эти границы.**

**А.Кларк**

Оптимист ценит открытость и незавершенность мироздания, поскольку они дают ему возможность проявлять активность, творить, рисковать, побеждать, иногда падать, но с новыми силами вставать и двигаться вперед.

*Освоить новую технологию ведения урока? А почему нет? Ну, не получится, вернусь к привычной. Начало года – успею наверстать, если чуть отстану от программы.*

Оптимисту нравится движение и перемены — постоянные или время от времени (даже вопреки возможным неудачам). И он отлично осознает, что мир не строго рационален, что он контрастен, что в нем есть, образно говоря, как гнилые болота и зловонные помойки, так и сияющие горные вершины и морские просторы — не говоря уже о бесконечном разнообразии промежуточных вариантов.



**Вы не будете  
расти, если не  
будете пытаться  
совершить что-то  
за пределами того,  
что вы уже знаете  
в совершенстве.**

***Р.Эмерсон***

Большинство подлинных оптимистов – люди в той или иной мере непоседливые и иногда даже «неудобные». Им вечно не хватает *нового* – знаний, ощущений, переживаний, смыслов. Ради их постижения они устремляются вперёд: кто по проторенной дороге, но обгоняя других, кто по территориям незнакомым, где «непонятно, чего там такое», а пессимистам видятся сплошные «нельзя» и «невозможно».

При этом многие оптимисты не обязательно изначально ставят конкретные цели.

Планирование – вещь замечательная, но без предварительного взаимодействия с миром, прочувствования его и себя в нём строгое структурирование перспектив может оказаться «палкой о двух концах». Выстроенное по законам формальной логики, такое планирование в итоге превращает людей в пессимистов.



Оптимисты же, доверяя себе и миру, могут изначально двигаться туда, куда их «тянет». Смысл приходит во время движения. И необязательно он должен быть глобальным (например, построить финансовую империю или перевернуть мировоззрение соотечественников). Он может иметь локальные масштабы.

Например, это может быть описание собственных педагогических наработок, пусть даже пока «в стол». До поры до времени. Главное, чтобы этот смысл был интересным и значимым для самого человека. Шел, что называется, «изнутри», поддерживался каким-то собственным внутренним огнем.

Чем он полезен?

Тем, что человек сам с удовольствием учится не только своему любимому узко специфическому делу (например, углубленному изучению собственного предмета и параллельных научных сфер), но и универсальным навыкам, необходимым в любой деятельности – трудовым, познавательным, исследовательским, мыслительным, творческим. При этом неизбежно расширяется и усложняется кругозор.

Например, учитель истории начинает понимать, как приносить в свои занятия элементы других наук – географии, естественных наук и т.д. Его уроки становятся потрясающе интересными – для ребят, коллег, ученых.

Можно уже предвосхитить дальнейшее перспективное развитие событий... И, как это часто бывает, незаметно для самого человека, оно начнёт происходить.

### Рекомендация

Вспомните, давно ли к вам последний раз подходили коллеги, ребята с предложением что-то обсудить, принять участие в совместном деле.

- Как вы на это реагировали?
- Как вы к этому относились?

Если отрицательно – это тревожный сигнал. Особенно – если таких предложений давно не было. Оправдания вроде «других дел полно», «сил нет» и т.д. не принимаются. Вы встали на путь превращения в пессимиста. И чем дальше, тем меньше у вас будет сил на что-либо.

Природа скупа к нам после 25 лет. И щедро наделяет энергией лишь тех, кто ее активно тратит. Посмотрите на людей после сорока. Одни и в 50 уже ковыляют с клюкой, другие – и в 70 бегают и скачут на зависть молодым.

Прекращайте задавать массу «вопросов-убийц»: «А зачем это?», «А почему я?». Давайте себе время подумать и прислушивайтесь к себе. Если в глубине души чувствуете хотя бы слабый огонек желания и интереса – беритесь за дело. Участвуйте в нем хоть на третьестепенных ролях. Устанете, всегда есть возможность прекратить.

Начинайте разрывать рамки повседневной сложившейся рутины. Хотя бы по мелочам. Например, начните гулять после работы в парке, вместо того чтобы сломя голову бежать домой. Поверьте, мир не рухнет, квартира не сгорит, а вашим детям приятнее будет видеть родителя успокоенным и отдохнувшим, а не усталым и взвинченным после работы.

## ОТНОШЕНИЕ К БЕЗОПАСНОСТИ

### Сужение либо расширение границ существования и мировосприятия

Безопасность – важнейший «камень преткновения» между оптимистами и пессимистами.

Для пессимиста безопасность – когда его не трогают. Любые перемены для такого человека – признак надвигающейся опасности, а потому он их тщательно избегает, прикрываясь красивыми словами о «разумном», «правильном», «высококонравственном», «осторожном» поведении: «Как бы чего не вышло».

Если прислушаться к «разумным» рассуждениям пессимистов внимательно, то можно уловить следующее: «Мне страшно сходить с проторенного пути, выбегать за пределы стен, которые меня защищают. Там – темно, а значит, опасно».

При этом речь может идти вовсе не о серьезной опасности для жизни и здоровья, а об опасности мелкой неудачи при чтении доклада или подготовке творческого проекта.

В чем же опасность такого толкования безопасности? В том, что она – прямой путь к творческой бездеятельности (Так нельзя!!! Так не положено!!!). А дальше – деградации разума и души. Последствия – см. выше.

Для оптимиста безопасность тоже важна. Только для него это нечто иное, не связывающее по рукам и ногам его активность, а лишь ставящее ее в определенные рамки. Например, рамки стандартных правил безопасного поведения в конкретной ситуации. Это значит, что даже если оптимист захочет отправиться в горы, он не отвергнет это желание с ужасом: «Нет, ни за что, я же разобьюсь!» Он потратит определенное время и силы, изучит вопрос, найдет наставника и группу сопровождения, пройдет тренировочный курс и пойдёт в горы. А потом, получив массу незабываемых впечатлений, будет рассказывать о них своему другу-пессимисту, не осмелившемуся сделать решительный шаг. Впрочем, возможно этого и не случится. И осознав в ходе предварительного изучения вопроса, что такое альпинизм, оптимист поймет, что «это не





его». Поймет и откажется от затеи. Но откажется уверенно и спокойно. И не будет потом маяться сомнениями «а может, стоило». Ради такого спокойствия иногда стоит потратить немного времени и сил.

### **Отношение к внешнему миру – я его часть или «моя хата с краю»**

На чтобы ни жаловался пессимист, легко услышать два мотива.

- Как мир меня обижает (все везде куплено для «своих», честному человеку нигде не рады).
- Как этому миру не стыдно не соответствовать тем четким логичным идеалам, которые я предлагаю?

И в том и в другом случае наблюдается одна картина: человек мысленно отделяет себя от мира, отказывается от своей причастности к нему. Я – это я, мир – это мир, и нечего нас смешивать. Чисто физически, я, конечно, живу в нем и подчиняюсь некоторым его законам, но наши пути могут и не совпадать.

Логичный результат – человек либо пытается стать повелеителем (который, как поется в песне группы «Машина времени», «прогибает» мир под себя), либо принимает на себя роль жерт-

вы и сам «прогибается» под мир (превращаясь в пустого обывателя), либо уходит в сторону (становится отшельником). Вне зависимости от выбора и его конкретного результата подобное поведение запускает особый разрушительный механизм.

Действие механизма выражается в том, что, отделяя себя от мира, человек перестает его тонко чувствовать и понимать (начинает воспринимать только на уровне логического интеллекта, а это очень грубый инструмент).

### Пример

Типичная «сильная женщина» завуч, пытаюсь «идеально» отрегулировать педагогический процесс «как надо», использует самые «простые и эффективные» рычаги управления: административный ресурс, дающий право «казнить и миловать», бескомпромиссное волевое подавление любого инакомыслия, предельно простые конкретные приказы, подлежащие безоговорочному исполнению.



Простые человеческие способы – просьбы, дипломатические переговоры, «разговоры по душам» – не признает и не понимает, считает уделом

слабаков. Наиболее вероятные результаты такой стратегии: «слабаки» сплываются против нее и однажды устраивают хорошо организованный бунт, прицепившись к какому-нибудь незначительному промаху, который другому человеку легко бы простили. Либо она сталкивается с не менее сильным противником, но наделенным еще большими полномочиями и терпит поражение. Но самое главное – она получает в общественном сознании ярлык «опасного человека, от которого надо держаться подальше». В итоге оказывается в психологической и духовной изоляции со всеми вытекающими последствиями.

Еще одно проявление разрушительного механизма – мир перестает полноценно подпитывать человека какой-то особой энергией (с ней как с воздухом, чье присутствие не замечаешь, зато ощущаешь нехватку). В итоге начинает ощущаться странный и непонятный «голод» (одни воспринимают его как острый недостаток общения, другие – как эмоциональное оупение).

Отделение себя от мира имеет еще несколько негативных последствий.

Одно из них – отсутствие или недоразвитие навыков самонализа, самокритики, рефлексии. Ведь для того чтобы они развивались, человек должен понимать, что он связан с этим миром и взаимодействует с ним.

### Пример

Если человек регулярно из-за плохого настроения «рычит» на окружающих людей и не замечает этого, не извиняется, – не стоит удивляться, что очень скоро люди перестанут с ним разговаривать, кроме как «по делу». Вовсе не потому, что они злые. А потому, что общение с ним доставляет острейший дискомфорт (пускай даже в душе он «белый и пушистый»).

**Теперь о том, как же помогает человеку умение жить В мире (а не НАД, ПОД или ВНЕ его), В ГАРМОНИИ с миром и ПО ЗАКОНАМ реального мира. Почему такой человек чаще бывает оптимистом?**

Выше уже говорилось, что, стремясь понимать мир, познавать его таким, каков он есть (а не через призму заранее придуманных упрощенных концепций), человек начинает воспринимать его на тонком уровне. Не только интеллектуальном, но и чувственном. Соответственно – вести себя адекватно. Кроме того, мир начинает щедро подпитывать человека своими энергиями, давая ему силы (энергия от общения с интересными людьми, с природой, с умными книгами).

Всего этого пессимист лишает себя сам, думая не о том, что есть, а о том, что должно было бы быть (в результате не дает миру ничего хорошего и, соответственно, ничего хорошего не получает).

## Заключение

Подведём итог. Мы выяснили, что оптимизм – не только приятная характеристика душевной организации человека, но и важнейший фактор продуктивности его жизни.

И, что особенно важно, оптимизму можно учиться, оптимизм в себе можно взращивать, воспитывать и поддерживать вполне сознательно.

Надеемся, что некоторые наши рекомендации будут приняты к действию. А в вопросах самовоспитания оптимизма вы будете оптимистичны, то есть:

- вы внесете позитивные изменения в отношение к жизни и, что не менее важно, отдадите себе должное – в том, что вы это сделали,
- отказавшись от «обязаловки» быть «образцово позитивным», вы найдёте множество интересных способов и повысите свой общий «градус» оптимизма,
- если что-то будет получаться не так быстро и хорошо, как хотелось бы, вы вспомните, что это временно и преходяще,
- вы откроете свое сознание для нового опыта, узнаете новые грани действительности и собственной души, будете смелы в освоении новых способов действий и отношений, научитесь получать удовольствие от открытия нового, а не от пережёвывания благих пожеланий (вот, если бы я был(а) оптимистом...) и сомнений (А получится ли...).

И наконец последнее упражнение, которое мы предлагаем. Конечно, оно не последнее в возможном списке. Надеемся, что дальше вы и сами сможете найти или даже создать новые – полезные для себя – приёмы поддержания оптимизма.

### Упражнение «Маяк»

Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова высокий, крепко поставленный маяк.

Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас.

Из окон вашего верхнего этажа вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов.

Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет [7, с. 52].



- 1 Ахола Т., Фурман Б., Ялов А.М. Краткосрочная позитивная психотерапия. СПб.: Речь, 2000.
- 2 Бассет Л. Только без паники! СПб.: Питер Пресс, 1997.
- 3 Бернс Д. Хорошее самочувствие. М.: Вече: Персей: АСТ, 1995.
- 4 Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. М.: Прогресс, 1993.
- 5 Лукьянченко Н.В. Психология оптимизма // Лучшие лекции 2008 года: Сборник. Красноярск: ДарМа, С. 97–110.
- 6 Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. М.: Прогресс, 1992.
- 7 Рейнхутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1993.
- 8 Самоукина Н.В. Психология оптимизма. М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
- 9 Селигман М. Как научиться оптимизму. М.: Вече: Персей: АСТ, 1997.
- 10 Селигман М. Новая позитивная психотерапия. М.: София, 2006.
- 11 Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность. М.: Смысл, 2003.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

3	ЗАЧЕМ НУЖЕН ОПТИМИЗМ
9	ОПТИМИЗМ И ПЕССИМИЗМ – В ЧЕМ СУТЬ
13	ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОПТИМИЗМА И ПЕССИМИЗМА
36	ОСОБЕННОСТИ ВЕДУЩИХ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ПЕССИМИСТА И ОПТИМИСТА
44	ЗАКЛЮЧЕНИЕ
46	Литература



Лукьянченко Наталья Владимировна – канд. психол. наук, докторант Сибирского государственного технологического университета.



Пятаков Евгений Олегович – педагог-психолог. Редактор журналов «Школьные технологии» и «Вестник практической психологии образования».